

## ENDURANS İÇİN ERKEN AKTİVİTE ÖLÇEĞİ (EASE-T)

Çocuğunuzun, yorulmadan veya nefessiz kalmadan zaman içinde aktif hareketi (çocuğunuzun ne türden olursa olsun) sürdürme yeteneğini anlamak istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadeleri, çocuğunuzun her bir ifadeyle ne sıklıkta eşleştiğine göre bu perspektiften değerlendirin.

1. Çocuğumun fiziksel aktivite seviyesi (çocuğumun günlük aktiviteler ve oyun sırasında hareket ettiği süre) kendi yaşındaki diğer çocuklara benzer.

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	2	3	4	5

2. Çocuğumun yüksek bir fiziksel enerji seviyesi var ve günlük aktiviteler ve oyun sırasında kendini hareket ettirirken nadiren dinlenmeye ihtiyaç duyuyor.

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	2	3	4	5

3. Çocuğum her gün en az 1 kez hızlı nefes alacak veya yüzü kızaracak kadar yeterince aktivite yapıyor.

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	2	3	4	5

4. Çocuğum oyun veya boş zamanının çoğunu çok fazla fiziksel enerji gerektiren aktiviteler yaparak geçirir (örneğin, etrafta yuvarlanma, kayma veya emekleme, tırmanma, toplarla oyun oynama, yürüme, koşma, zıplama vb.)

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	2	3	4	5

**Toplam puan:**